

1

DOC PHYSIO KOR
2024

Übungsanleitungen

Arm – Übungen

beugen und strecken

Flexion/Elevation/Extension 1

Nutzen

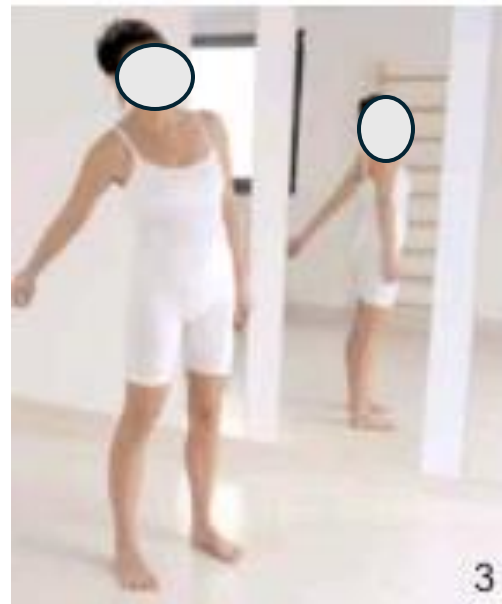
Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin: Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Übung

Aus der Ausgangsstellung heraus beugen sie ihren Oberkörper leicht zur Seite. Dann Pendeln sie ihren Arm an ihrem Körper vorbei schnell vor und zurück. Dabei sind die Muskeln nicht angespannt. Pendeln können sie ohne Gewicht, mit einer Gewichtsmanschette, mit einem Gegenstand den sie halten: ein Gewicht oder z.B. auch eine Flasche Wasser (hierbei wird ein leichter Zug auf das Schultergelenk ausgeübt).



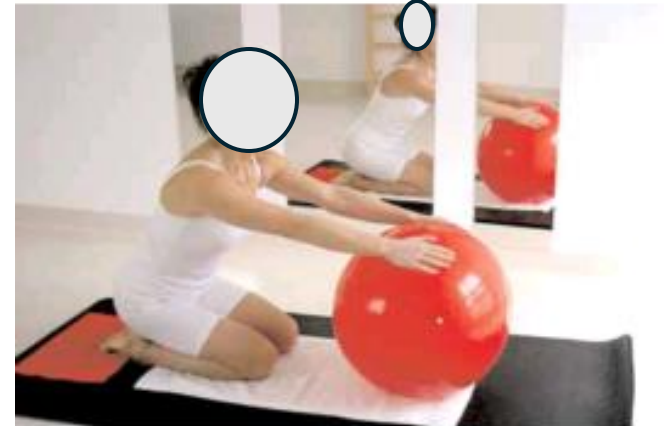
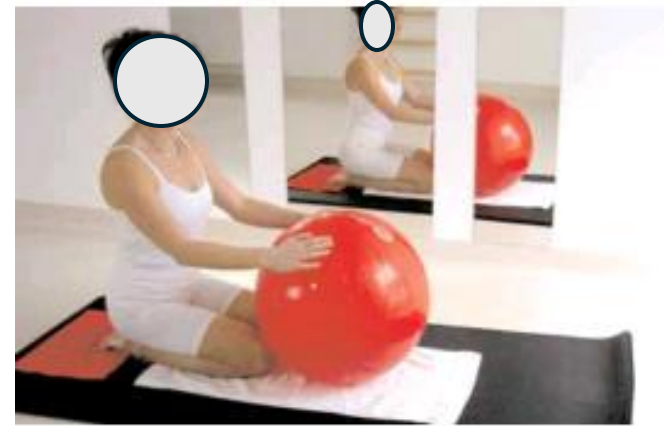
Arm – Übungen beugen und strecken

Ausgangsstellung

Sie knien vor einem Gymnastikball und legen die Arme vor sich auf dem Ball ab.

Übung

Rollen sie nun den Ball vorsichtig und langsam vor und zurück.



Arm – Übungen beugen und strecken

Ausgangsstellung

Stellen sie sich vor einen Tisch.

Übung

Legen sie hier die Hände auf
und wandern dann langsam mit Ihren Füßen
nach hinten und wieder vor.



Arm – Übungen beugen und strecken

Nutzen

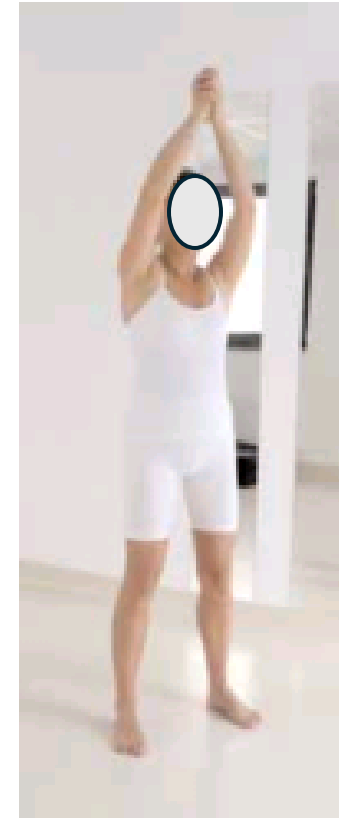
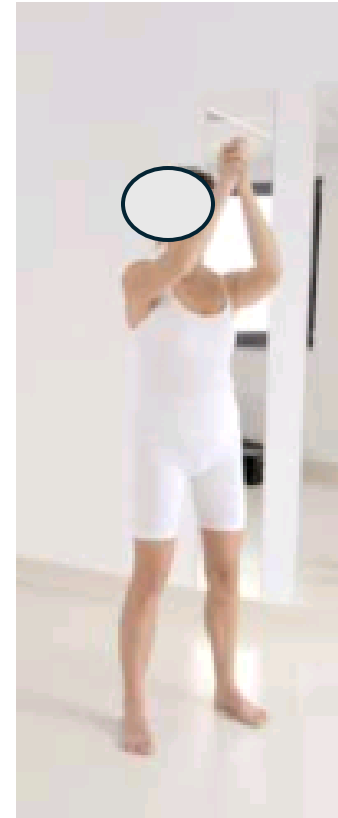
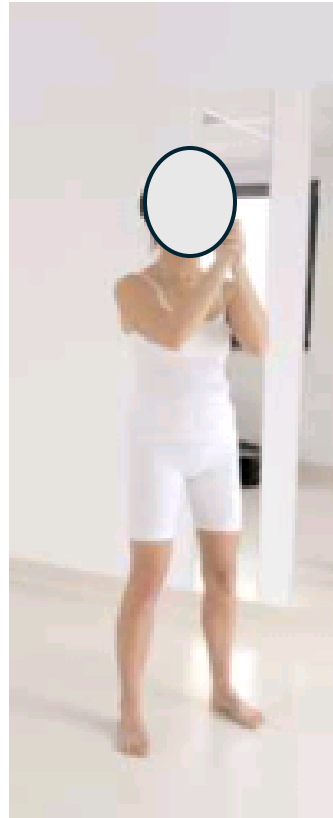
Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin: Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Legen sie die Hände ineinander.

Übung

Aus der Ausgangsstellung heraus heben sie die gestreckten Arme gegen die Schwerkraft nach oben. Der betroffene Arm soll diese Übung nach Möglichkeit selber ausführen.



Arm – Übungen beugen und strecken

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin:
Die Beine stehen Hüftbreit auseinander,
die Knie sind etwas gebeugt,
die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Übung

Heben Sie den Arm mit auf 90° gebeugtem Unterarm an. Der Schultergürtel darf dabei nicht angehoben werden.



Arm – Übungen beugen und strecken

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin.

Die Beine stehen Hüftbreit auseinander,
die Knie sind etwas gebeugt,
die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Übung

Heben Sie den Arm bis 90°gestreckt an.
Der Schultergürtel darf dabei nicht angehoben
werden. Danach heben sie den Arm so weit
sie können nach oben.



Arm – Übungen beugen und strecken

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin.

Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Übung

Heben Sie den Arm bis 90°gestreckt an.

Der Schultergürtel darf dabei nicht angehoben werden.

Üben sie mit dem Trainingsgymnastikband, das si z.B. an einem Türgriff oder einer Sprossenwand befestigen. Zunächst in der Stärke leicht, dann mittel, dann schwer.

mit Hanteln

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin.

Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

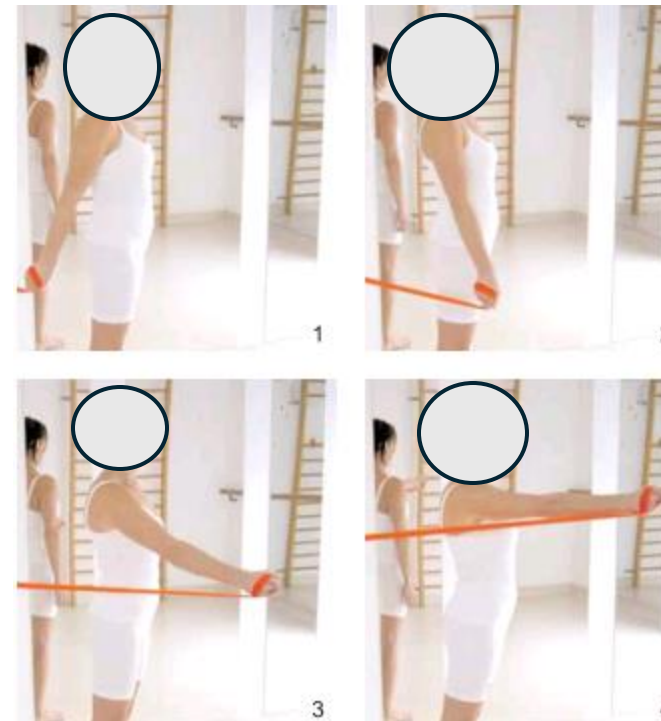
Übung

Heben Sie den Arm bis 90°gestreckt an.

Der Schultergürtel darf dabei nicht angehoben werden. Heben Sie den Arm bis 90°gestreckt an. Der Schultergürtel darf dabei nicht angehoben werden. Danach heben sie den Arm so weit sie können nach oben.

Üben sie nun mit Gewichten:

1 kg, 1,5 kg 2 kg ...



Arm – Übungen

Abduktion und Adduktion

Abduktion/Adduktion 1 Pendelübung

Nutzen

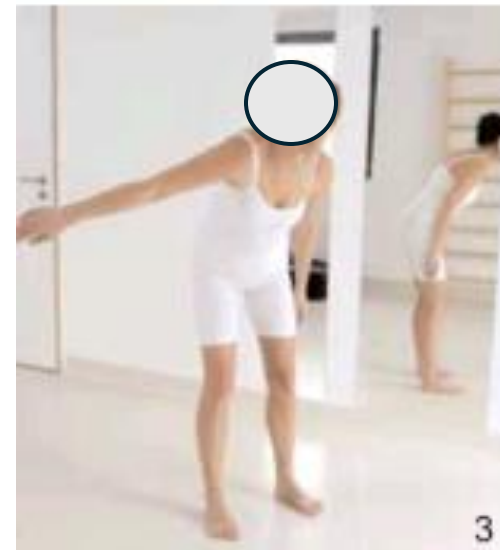
Bei dieser Übung werden das seitliche Armabheben und Arm vor den Körper führen geübt.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin: Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

Übung

Dann beugen sie den Oberkörper leicht nach vorne, so dass sie vor Ihrem Körper den Arm schnell ohne Muskelanspannung hin und herpendeln können.



Arm – Übungen

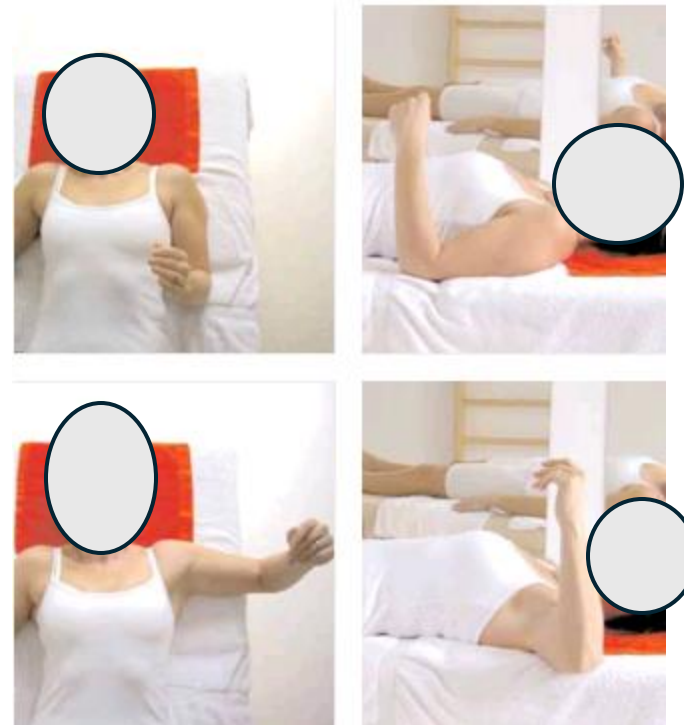
Abduktion und Adduktion

Ausgangsstellung

Legen sie sich in Rückenlage auf ihr Bett, einen stabilen Tisch oder eine Gymnastikbank.

Übung

Führen sie den Arm mit ausschalten der Schwerkraft seitlich vom Körper weg und wieder zurück.



Armübungen

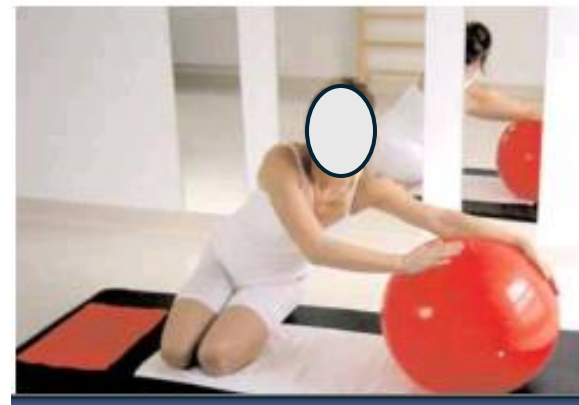
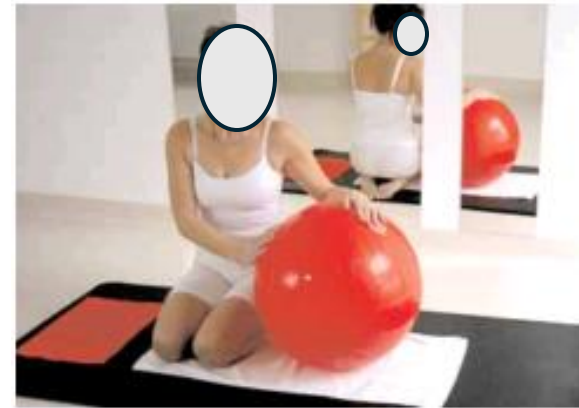
Abduktion und Adduktion

Ausgangsstellung

Sie knien vor einem Gymnastikball und legen die Arme seitlich auf dem Ball ab.

Übung

Rollen sie nun den Ball vorsichtig und langsam zur Seite und zurück.



Armübungen

Abduktion und Adduktion

Ausgangsstellung

Stellen sie sich seitlich vor einen Tisch.

Übung

Legen sie hier die Hand auf
und wandern dann langsam mit Ihren Füßen
seitlich weg und wieder heran.



Armübungen

Abduktion und Adduktion

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Legen sie sich in Seitlage auf ihr Bett.

Übung

Aus der Ausgangsstellung heraus heben sie den im Unterarm auf 90° gebeugten Arm gegen die Schwerkraft nach oben und wieder zurück.



Armübungen Rotation drehen

Außenrotation 2 Übungen auf dem Bett

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Legen sie sich in Seitlage auf ihr Bett.

Übung

Der Unterarm ist auf 90° gebeugt.
Drehen sie den Arm aus dieser Haltung gegen die Schwerkraft so weit sie können nach außen.
Verweilen sie einige Zeit am Ende der Bewegung und führen sie die Übung dann erneut aus.



Armübungen Rotation drehen

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich aufrecht hin.
Die Beine stehen Hüftbreit auseinander,
die Knie sind etwas gebeugt,
die Wirbelsäule ist aufgerichtet.
Üben sie mit dem Trainingsgymnastikband, das sie
z.B. an einem Türgriff oder einer Sprossenwand
befestigen.

Übung

Stellen sie sich seitlich zur Befestigung und drehen
den Arm gegen die Spannung des Gummibandes
nach außen und wieder zurück.
Zunächst in der Stärke leicht, dann mittel.



Armübungen Rotation drehen

Innenrotation 2 Übungen auf dem Bett

Nutzen

Bei dieser Übung beüben sie das Armheben und das Armabsenken.

Ausgangsstellung

Legen sie sich in die Rückenlage.

Übung

Der Unterarm ist auf 90° angebeugt.
Drehen sie den Arm aus dieser Haltung von Außen kommend so weit sie können nach innen.
Verweilen sie einige Zeit am Ende der Bewegung gehen sie zur Ausgangsstellung zurück und führen sie die Übung dann erneut aus.



Der aufrechte Sitz vor dem Spiegel

– Ausgangsstellung für die folgenden Übungen –

Sie sitzen frei auf einem Stuhl.

Becken, Brustkorb und Kopf stehen aufrecht wie Klötzchen aufeinander.

Ihre Beine stehen auseinander, so dass das Becken vor und zurück rollen kann.

Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Der Nacken ist lang, das Kinn zeigt in Richtung Brustbein.

Sie geben Druck auf Ihre Füße.

Sie ziehen Ihren Körper vom Nacken her lang in eine aufrechte Position.

Legen Sie Ihre Hände auf das Brustbein.

Nun rollen Sie Ihren so aufgerichteten Rumpf über Ihre Hüftbeinhöcker so lange vor und zurück, bis Sie einen Punkt finden, wo Sie bequem und stabil auf Ihren Sitzbeinhöckern sitzen können.

Nun sitzen Sie im aufrechten Sitz.



Rückenübungen

Bauchlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf den Bauch. Die Beine liegen dicht nebeneinander, die Arme liegen neben dem Körper.

Übung

Spannen sie den Po an, ziehen sie den After (Scheide) ein. Jetzt heben sie Kopf, Schulter und Arme ab. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie nicht in die Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Holkreuz“) ziehen.

Der Kopf ist so eingestellt, dass sie auf den Boden blicken. So besteht niemals die Gefahr, dass sie ihre Halswirbelsäule überstrecken.

Bringen sie jetzt die Arme in die U-Halte, Spannung halten.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen die Spannung wieder.



Rückenübungen

Bauchlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf den Bauch. Die Beine liegen dicht nebeneinander, die Arme liegen neben dem Körper.

Übung

Spannen sie den Po an, ziehen sie den After (Scheide) ein. Jetzt heben sie Kopf, Schulter und Arme ab. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie nicht in die Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Holkreuz“) ziehen.

Der Kopf ist so eingestellt, dass sie auf den Boden blicken. So besteht niemals die Gefahr, dass sie ihre Halswirbelsäule überstrecken.

Bringen sie jetzt die Arme in die U-Halte, Spannung halten.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen die Spannung wieder.



Rückenübungen

Bauchlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf den Bauch. Die Beine liegen dicht nebeneinander, die Arme liegen neben dem Körper.

Übung

Spannen sie den Po an, ziehen sie den After (Scheide) ein. Jetzt heben sie Kopf, Schulter und Arme ab. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie nicht in die Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Holkreuz“) ziehen.

Der Kopf ist so eingestellt, dass sie auf den Boden blicken. So besteht niemals die Gefahr, dass sie ihre Halswirbelsäule überstrecken.

Bringen sie jetzt die Arme in die U-Halte, Spannung halten.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen die Spannung wieder.



Rückenübungen

Bauchlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf den Bauch. Die Beine liegen dicht nebeneinander, die Arme liegen neben dem Körper.

Übung

Spannen sie den Po an, ziehen sie den After (Scheide) ein. Jetzt heben sie Kopf, Schulter und Arme ab. Dabei müssen sie darauf achten, dass sie nicht in die Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Holkreuz“) ziehen.

Der Kopf ist so eingestellt, dass sie auf den Boden blicken. So besteht niemals die Gefahr, dass sie ihre Halswirbelsäule überstrecken.

Bringen sie die Arme in die Streckung.

Die Handflächen zeigen zueinander.

Spannen sie die Arme an (machen sie sie fest) und führen sie nun kleine schnelle Hackbewegungen (Kokontraktionen) durch.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen die Spannung wieder.



Rückenübungen

Rückenlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage, spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.

Grundspannung 1

2



Ausgangsstellung

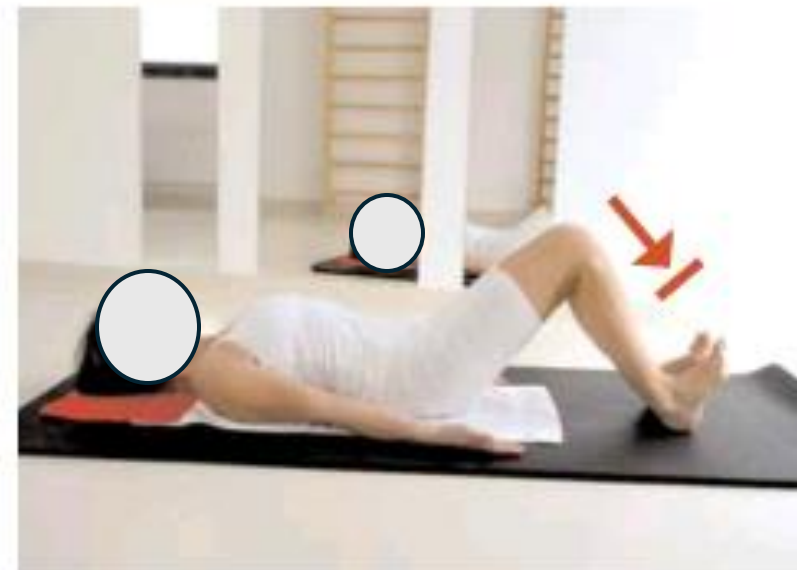
Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage, spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Jetzt drehen sie die Arme so, dass die Handrücken auf dem Untergrund liegen.

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.



Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Jetzt drücken die Hände auf Brusthöhe so fest sie können gegeneinander. Hierdurch werden die Bauchmuskeln zusätzlich aktiviert.

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.

Bauchmuskulatur Rückenlage



Bauch – Rücken -Übungen

Rückenlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Legen sie jetzt die Hände wie Schaufeln ineinander und ziehen sie die Hände so feste sie können auseinander.

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.



Bauch – Rücken -Übungen

Rückenlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Legen sie jetzt die Hände wie Schaufeln ineinander und ziehen sie die Hände so feste sie können auseinander. Hierdurch werden die Rückenmuskeln zusätzlich aktiviert, die bauchmuskulatur muß zusätzlich dagegen arbeiten.

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.



Bauch – Rücken -Übungen

Rückenlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Jetzt drehen sie die Arme so, dass die Handrücken auf dem Untergrund liegen. Zusätzlich wird nun noch der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule abgehoben. Das Kinn bleibt in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Danach lösen sie langsam die Spannung in umgekehrter Reihenfolge wieder. Also zuerst die Arme dann den Kopf, Rücken und Bauch, den Po, After (Scheide), die Knie und zuletzt die Füße.



Bauch – Rücken -Übungen

Rückenlage

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage flach auf den Rücken. Stelle sie nacheinander die Beine an. Die Füße stehen dicht nebeneinander, die Knie berühren sich. Die Arme liegen flach neben dem Körper, die Handflächen liegen auf dem Boden..

Übung

ziehen sie die Füße hoch, drücken sie ihre Knie aneinander, ziehen sie After (Scheide) hoch, spannen sie den Po an, drücken sie den Rücken in Richtung Unterlage spannen sie dabei die Bauchmuskeln an, machen sie den Nacken lang, der Druck vom Hinterkopf geht in Richtung Unterlage, die Arme spannen in die Unterlage, Hierdurch werden die Bauchmuskeln aktiviert. Kurzum, der ganze Körper spannt in Richtung Unterlage und macht sich fest.

Jetzt drehen sie die Arme so, dass die Handrücken auf dem Untergrund liegen. Zusätzlich wird nun noch der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule abgehoben. Das Kinn bleibt in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Zusätzlich wird ein Bein angewinkelt und der diagonale Arm drückt gegen das Knie.

Diese Übung wird für beide Seiten durchgeführt.



Liegestütze gegen die Wand

Ausgangsstellung

stellen sie sich aufrecht vor eine Wand.
Die Beine stehen Hüftbreit auseinander, die Knie sind etwas gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Spannen sie die Bauchmuskeln an und ziehen sie den After (Scheide) nach oben (in den Körper hinein). Legen sie beide Hände an der Wand ab. Die Hände liegen schulterbreit auf Höhe der Schultern gegen die Wand. Gehen sie einen Schritt nach hinten, so dass eine schiefe Ebene entsteht und die Arme nur leicht gebeugt sind.

Übung

Nun verlagern sie vorsichtig stützend ihr Gewicht in Richtung der Wand wobei die Arme immer mehr in Beugung kommen. Am Ende drücken sich mit der Stützmuskulatur wieder in die Ausgangsstellung zurück. Versuchen sie bei der Übung die Schulterblätter an der Wirbelsäule zu halten.



Liegestütze Vierfüßlerstand

Ausgangsstellung

Gehen sie in den Vierfüßlerstand.

Die Hände stehen schulterbreit auseinander. Die Handgelenke stehen unter den Schultergelenken. Die Hände zeigen nach vorne, die Ellbogen sind leicht gebeugt.

Der Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.

Die Knie stehen hüftbreit auseinander unter den Hüftgelenken. Spannen sie die Bauchmuskeln an und ziehen sie den After (Scheide) nach oben (in den Körper hinein).

Übung

Nun verlagern sie vorsichtig stützend ihr Gewicht in Richtung der Boden wobei die Arme immer mehr in Beugung kommen und sich die Nase mehr dem Boden nähert. Am Ende drücken sich mit der Stütz Muskulatur wieder zurück bis die Arme nur noch leicht gebeugt sind. Versuchen sie bei der Übung die Schulterblätter an der Wirbelsäule zu halten.



Unterarm - Liegestütze

Die Hände stehen schulterbreit auseinander. Die Handgelenke stehen unter den Schultergelenken. Die Hände zeigen nach vorne, die Ellebogen sind leicht gebeugt. Der Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.

Die Beine sind nach hinten ausgestreckt, Sie stehen auf Ihren Füßen

Nun verlagern sie vorsichtig stützend ihr Gewicht in Richtung der Boden wobei die Arme immer mehr in Beugung kommen und sich die Nase mehr dem Boden nähert. Am Ende drücken sich mit der Stützmuskulatur wieder zurück bis die Arme nur noch leicht gebeugt sind. Versuchen sie bei der Übung die Schulterblätter an der Wirbelsäule zu halten.



Liegestütze Unterarm mit Bewegung

Laufen sie mit den Füßen so weit vor und zurück wie sie können, ohne dass sie den Po anheben. Sie verschieben ihre Körperlängsachse vor und zurück.



Liegestütze

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf den Boden. Stellen sie die Handflächen neben den Schultern auf.

Die gestreckten Beine stellen sich nebeneinander mit den Zehen auf. Der Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet. Spannen sie die Bauchmuskeln an und ziehen sie den After (Scheide) nach oben (in den Körper hinein). Nun stützen sie sich soweit hoch, bis die Arme nur noch leicht gebeugt sind.

Übung

Dann versuchen sie die Arme so weit wie möglich wieder zu beugen, die Nase nähert sich dem Boden an. Danach stützen sie sich soweit hoch, bis die Arme nur noch leicht gebeugt sind. Versuchen sie bei der Übung die Schulterblätter an der Wirbelsäule zu halten



Seitstütz Unterarm Becken liegt ab

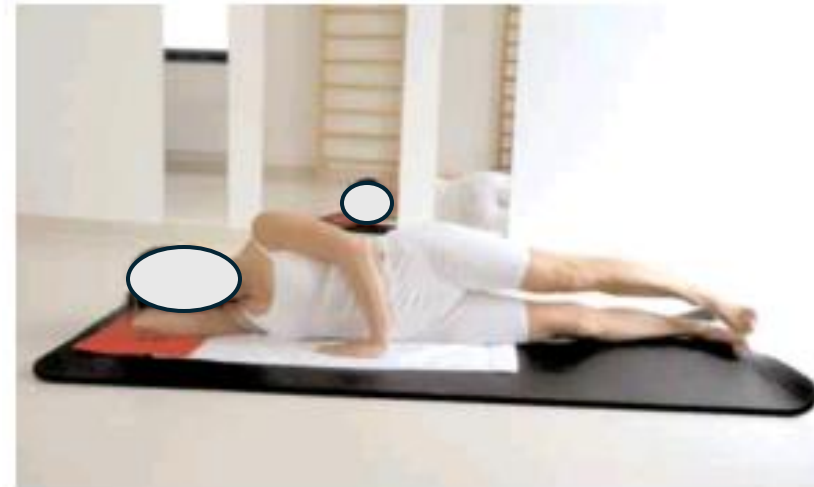
Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf die Seite. Der Körper bildet eine Linie. Die Hand des unteren Armes liegt unter ihrem Kopf. Die Hand des oberen Armes stützt sich auf Höhe des Bauchnabels vor dem Körper.

Übung

Ziehen sie die Füße hoch. Spannen sie nacheinander die Beine und den Po an. Ziehen sie den After (Scheide) ein. Drücken sie die aufgestützte Hand feste in die Unterlage. Machen sie ihren Nacken lang, das Kinn zieht dabei in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen ihre Spannung wieder.



Seitstütz Unterarm Becken abgehoben

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf die Seite. Der Körper bildet eine Linie. Die Hand des unteren Armes liegt unter ihrem Kopf. Die Hand des oberen Armes stützt sich auf Höhe des Bauchnabels vor dem Körper.

Übung

Ziehen sie die Füße hoch. Spannen sie nacheinander die Beine und den Po an. Ziehen sie den After (Scheide) ein. Drücken sie die aufgestützte Hand feste in die Unterlage. Machen sie ihren Nacken lang, das Kinn zieht dabei in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Sie verändern ihre Ausgangsstellung so, dass der untere Arm jetzt in den Unterarmstütz gebracht wird. Dabei steht der Ellebogen unter dem Schultergelenk. Jetzt versuchen sie den Körper seitlich abzuheben, so dass wieder eine Körperlinie entsteht.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen ihre Spannung wieder.



Unterarm-Seitstütz mit abgehobenem Bein

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf die Seite. Der Körper bildet eine Linie. Die Hand des unteren Armes liegt unter ihrem Kopf. Die Hand des oberen Armes stützt sich auf Höhe des Bauchnabels vor dem Körper.

Übung

Ziehen sie die Füße hoch. Spannen sie nacheinander die Beine und den Po an. Ziehen sie den After (Scheide) ein. Drücken sie die aufgestützte Hand feste in die Unterlage. Machen sie ihren Nacken lang, das Kinn zieht dabei in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Sie verändern ihre Ausgangsstellung so, dass der untere Arm jetzt in den Unterarmstütz gebracht wird. Dabei steht der Ellebogen unter dem Schultergelenk. Jetzt versuchen sie den Körper seitlich abzuheben, so dass wieder eine Körperlinie entsteht. Zusätzlich heben sie das obere Bein in Verlängerung des Körpers ab.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen ihre Spannung wieder.



Seitstütz mit abgehobenem Becken, Arm und Bein

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste warme Unterlage auf die Seite. Der Körper bildet eine Linie. Die Hand des unteren Armes liegt unter ihrem Kopf. Die Hand des oberen Armes stützt sich auf Höhe des Bauchnabels vor dem Körper.

Übung

Ziehen sie die Füße hoch. Spannen sie nacheinander die Beine und den Po an. Ziehen sie den After (Scheide) ein. Drücken sie die aufgestützte Hand feste in die Unterlage. Machen sie ihren Nacken lang, das Kinn zieht dabei in Richtung Brustbein („Doppelkinn“).

Sie verändern ihre Ausgangsstellung so, dass der untere Arm jetzt in den Unterarmstütz gebracht wird. Dabei steht der Ellebogen unter dem Schultergelenk. Jetzt versuchen sie den Körper seitlich abzuheben, so dass wieder eine Körperlinie entsteht. Zusätzlich heben sie das obere Bein und den oberen Arm gestreckt ab.

Danach legen sie sich wieder langsam ab und lösen ihre Spannung wieder.



Streck-Hebeübung 1

Nutzen

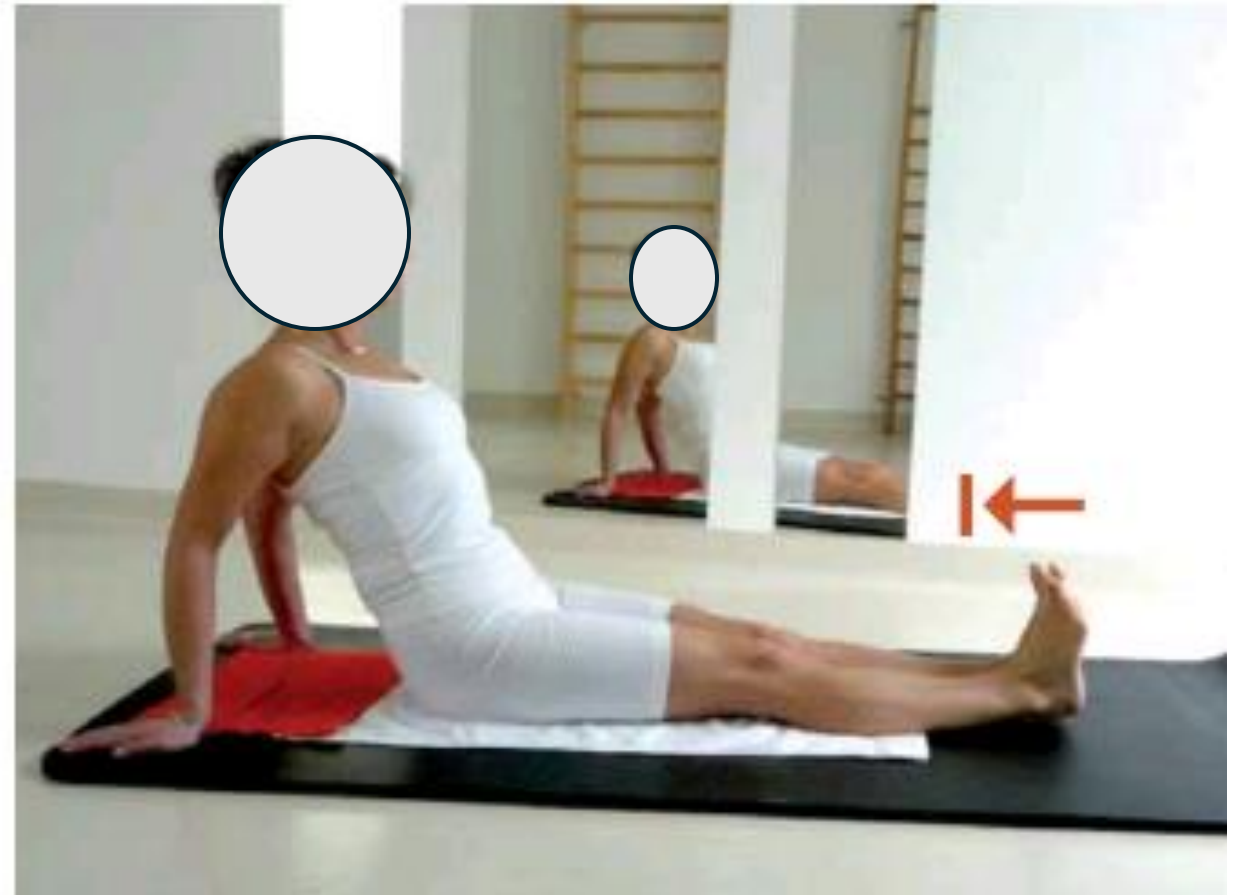
Verbesserung der Streckung und Kräftigung vordere Beinmuskulatur. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf eine feste stabile Unterlage in den Langsitz; die Arme stützen nach hinten ab.

Übung

Drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage, so daß das Bein ganz gestreckt ist. Ziehen Sie den Fuß hoch.



Streck-Hebeübung 2

Nutzen

Verbesserung der Streckung und Kräftigung vordere Beinmuskulatur. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf eine feste stabile Unterlage in den Langsitz; die Arme stützen nach hinten ab.

Übung

Drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage, so daß das Bein ganz gestreckt ist.

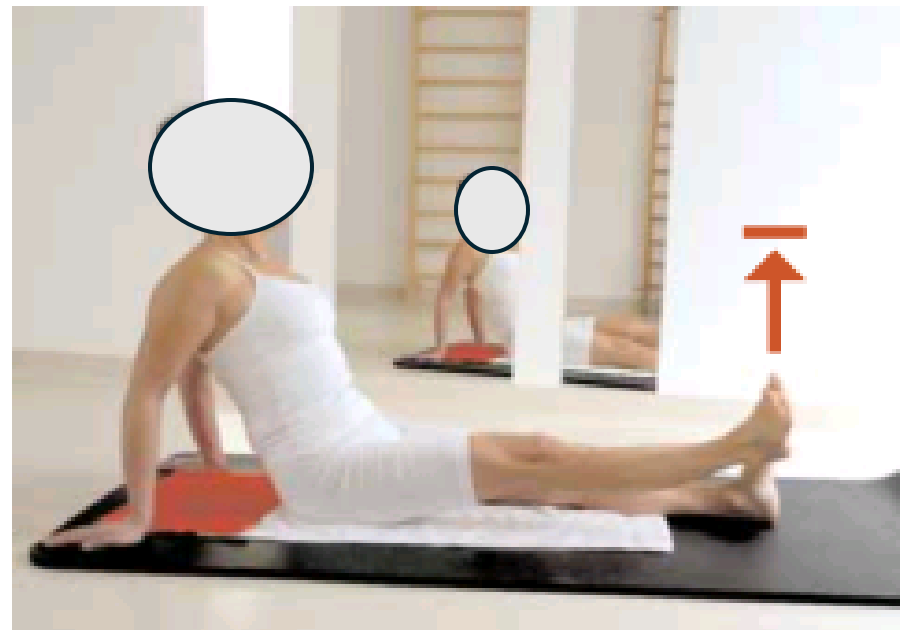
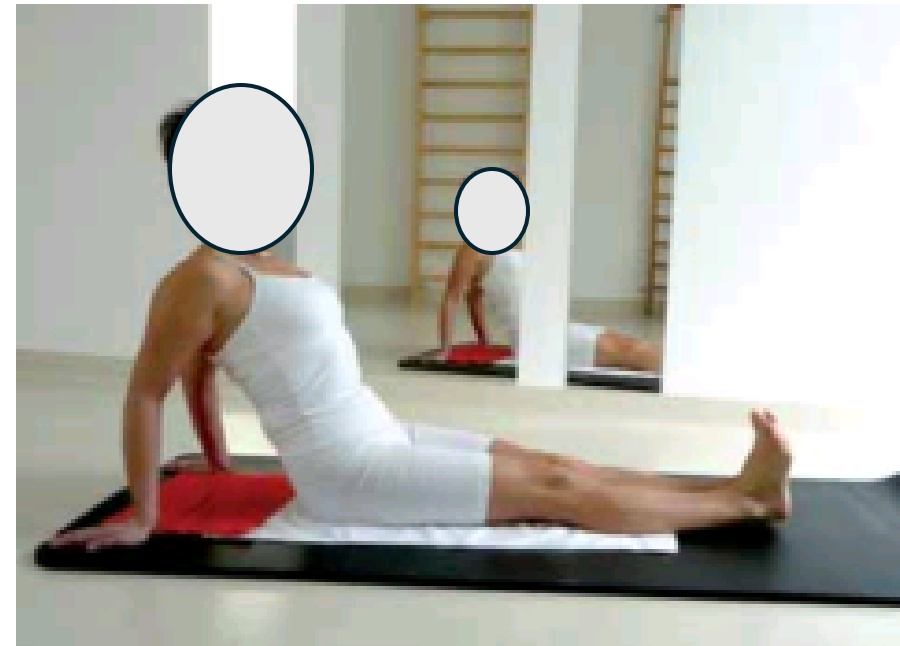
Ziehen Sie den Fuß hoch.

Heben Sie das gestreckte Bein ab (wenige cm über der Unterlage) und drehen das Bein nach Außen (die Zehen zeigen nach außen).

Ziel

Spannung über ca.

20 Sekunden halten



Streck-Hebeübung 3

Nutzen

Verbesserung der Streckung und Kräftigung vordere Beinmuskulatur. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf eine feste stabile Unterlage in den Langsitz; die Arme stützen nach hinten ab.

Übung

Drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage, so daß das Bein ganz gestreckt ist.

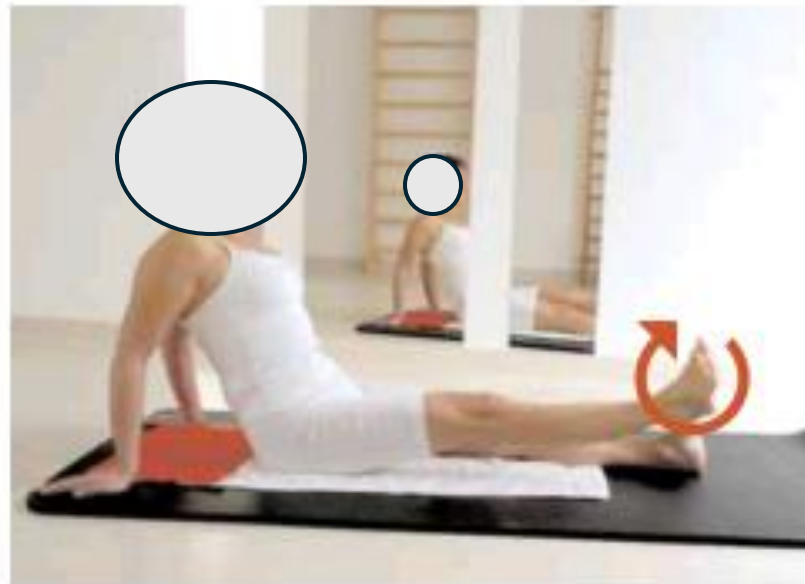
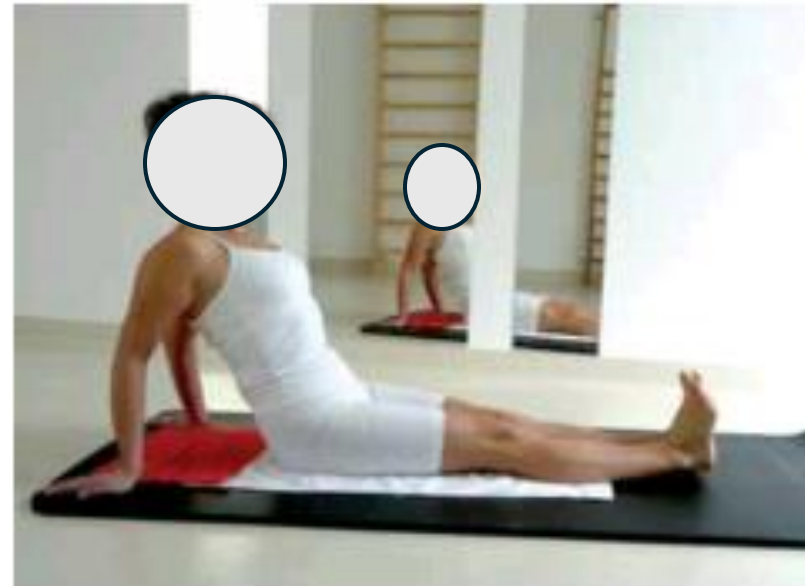
Ziehen Sie den Fuß hoch.

Heben Sie das gestreckte Bein ab (wenige cm über der Unterlage) und drehen das Bein nach Außen (die Zehen zeigen nach außen). Machen sie zusätzlich kleine Kreise mit dem Bein nach innen und nach außen.

Ziel

Spannung über ca.

20 Sekunden halten



Nutzen

Verbesserung der Streckung und Kräftigung vordere Beinmuskulatur. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf eine feste stabile Unterlage in den Langsitz; die Arme stützen nach hinten ab.

Übung

Drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage, so daß das Bein ganz gestreckt ist. Ziehen Sie den Fuß hoch.

Heben Sie das gestreckte Bein ab (wenige cm über der Unterlage) und drehen das Bein nach Außen (die Zehen zeigen nach außen). Führen Sie das gestreckte Bein in kurzem diagonalen Schwung über das andere Bein und wieder zurück.

Ziel

Spannung über ca.

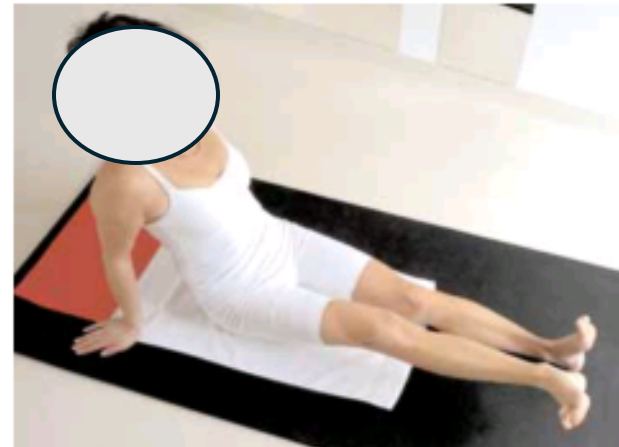
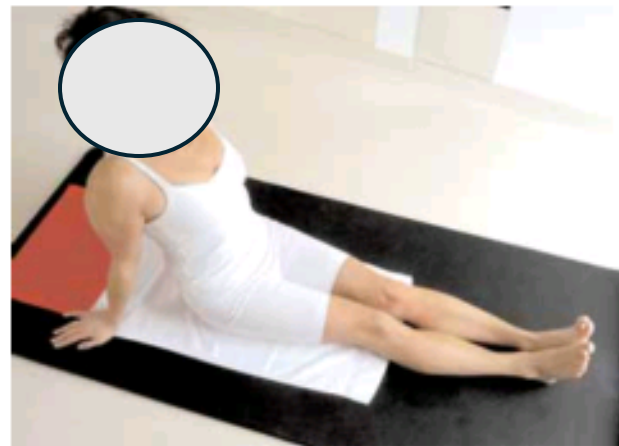
20 Sekunden halten

Empfehlung

2x täglich **zufügen**

1x täglich **zufügen**

3x wöchentlich **zufügen**



Nutzen

Verbesserung der Streckung und Kräftigung vordere Beinmuskulatur. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf eine feste stabile Unterlage in den Langsitz; die Arme stützen nach hinten ab.

Übung

Drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage, so daß das Bein ganz gestreckt ist. Ziehen Sie den Fuß hoch. Heben Sie das gestreckte Bein ab (wenige cm über der Unterlage) und drehen das Bein nach Außen (die Zehen zeigen nach außen). Das Knie langsam anbeugen und wieder strecken; Ferse zum Gesäß ziehen und wieder herauschieben.

Ziel

Spannung über ca.

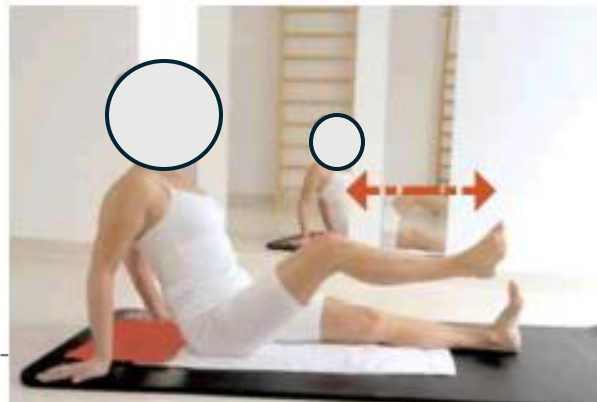
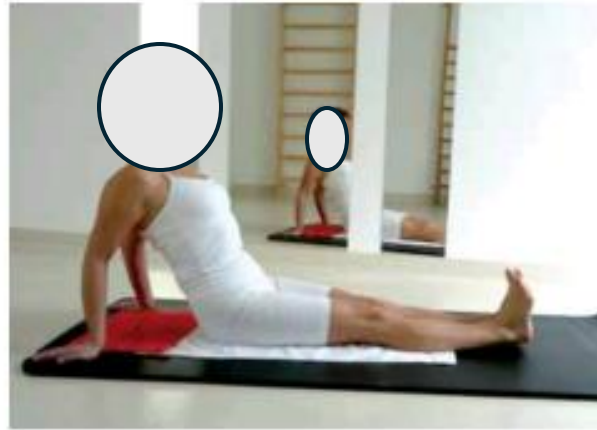
20 Sekunden halten

Empfehlung

2x täglich **zufügen**

1x täglich **zufügen**

3x wöchentlich **zufügen**



Nutzen

Verbesserung der Beugung im Kniegelenk und Kräftigung der hinteren Beinmuskeln. Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich auf einen stabilen Tisch oder einen höheren Stuhl, damit sie ihr Bein unter den Tisch/Stuhl ziehen können. Stützen sie sich mit den Armen nach hinten auf dem Tisch/Stuhl ab.

Übung

Nun führen sie das Bein in die Streckung. Der Fuß ist hochgezogen; drehen sie das Bein nach Außen (die Zehen zeigen nach außen). Nun beugen sie das Bein so weit sie können unter den Tisch/Stuhl. Dabei dreht der Fuß nach innen, bleibt aber hochgezogen.

Ziel ist es so weit wie möglich das Knie aktiv zu beugen und die Beugung drei mal bis zu eine Minute durchführen zu können.

Ziel

so weit wie möglich das Knie aktiv beugen
Durchführung:

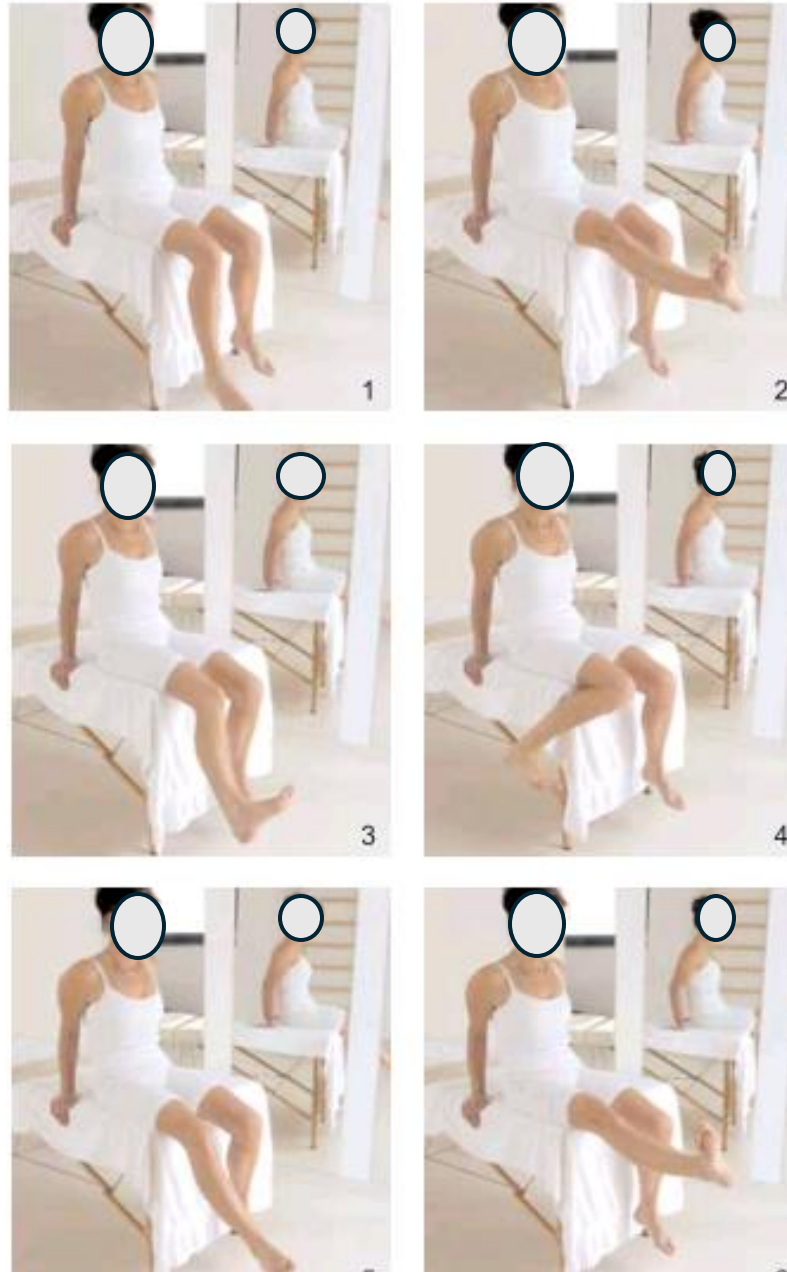
3x bis zu 1 Minute

Empfehlung

2x täglich **zufügen**

1x täglich **zufügen**

3x wöchentlich **zufügen**



Nutzen

Beübung des Bewegungsablaufes und Vergrößerung des Bewegungsausmaßes für die Knierotationen.

Ausgangsstellung

Setzen sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Das Kniegelenk steht über dem Sprunggelenk. Geben sie mit ihren Händen etwas Druck auf ihr Kniegelenk.

Übung

Die Ferse bleibt fest auf dem Boden. Der Vorfuß wandert langsam in kleinen Schritten von innen und nach außen und wieder zurück.

Ziel

so weit wie möglich das Knie aktiv beugen
Durchführung:

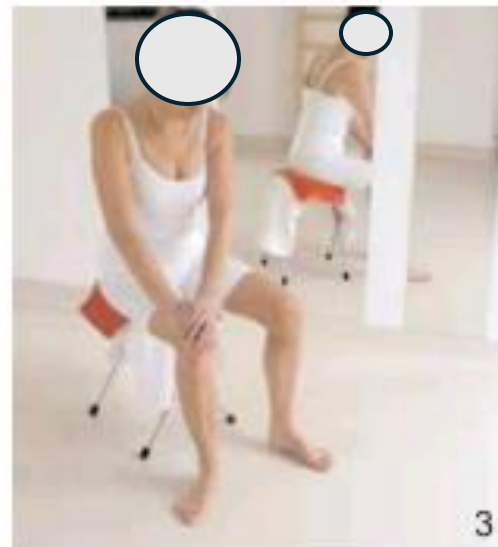
3x bis zu 1 Minute

Empfehlung

2x täglich **zufügen**

1x täglich **zufügen**

3x wöchentlich **zufügen**



Kieferübungen

Entspannungsübung – Die Punkteübung

Kleben Sie Klebepunkte an verschiedene Stellen Ihrer Umgebung auf (Kaffeemaschine, Brillenetui, Computer, ins Auto...). Jedes Mal, wenn Sie den Punkt sehen, lösen Sie die Spannung in Ihrem Körper.
Durch die Übung erkennen Sie, wo Sie in Ihrem Körper überhaupt Spannung aufbauen, und bauen diese rechtzeitig ab.

Der aufrechte Sitz vor dem Spiegel

– Ausgangsstellung für die folgenden Übungen –

Sie sitzen frei auf einem Stuhl.
Becken, Brustkorb und Kopf stehen aufrecht wie Klötzchen aufeinander.
Ihre Beine stehen auseinander, so dass das Becken vor und zurück rollen kann.
Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
Der Nacken ist lang, das Kinn zeigt in Richtung Brustbein.
Sie geben Druck auf Ihre Füße.
Sie ziehen Ihren Körper vom Nacken her lang in eine aufrechte Position.
Legen Sie Ihre Hände auf das Brustbein.
Nun rollen Sie Ihren so aufgerichteten Rumpf über Ihre Hüftbeinhöcker so lange vor und zurück, bis Sie einen Punkt finden, wo Sie bequem und stabil auf Ihren Sitzbeinhöcker sitzen können.
Nun sitzen Sie im aufrechten Sitz.

Kieferübungen

Lockerung und Dehnung der Kiefern Muskulatur

1. Lassen Sie den Unterkiefer hängen.
Nun bewegen Sie ihn so schnell Sie können locker hin und her (schlackern).
2. Führen Sie die Zunge bei geschlossenen Lippen mehrmals mit sanftem Druck im Kreis und sehr langsam gegen die innere Muskulatur des Mundes und der Wangen in einem Kreis rund.
3. Öffnen Sie langsam Ihren Mund und formen langsam und sehr ausgeprägt nacheinander die Vokale **A-E-I-O-U**.
Anschließend führen Sie diese Bewegung in veränderter Reihenfolge aus:
O-U-I-E-A.

Kräftigungsübung der zu schwachen Kiefern Muskulatur

Betten Sie Ihren Unterkiefer in die Gabel zwischen Daumen und Zeigefinger Ihrer Hand ein. Nun öffnen Sie ihren Mund langsam ohne mit der Hand Druck auszuüben.
Führen Sie diese Bewegung mehrere male aus und beobachten Sie ob die Mundöffnung gerade verläuft. Verläuft die Mundöffnung nicht gerade, so geben Sie mit Hilfe Ihrer Fingergabel so Führungswiderstand, dass diese gerade verläuft.
Geben Sie am Ende der Mundöffnung noch einmal zusätzlich einen Haltewiderstand.

Beinkräftigung Seit Lage

innere Beinmuskulatur

Nutzen

Kräftigungsübung der inneren Beinmuskulatur

Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste Unterlage auf die Seite. Der untere Arm liegt unter dem Kopf, die Hand des oberen Armes stützt vor dem Bauch ab. Das obere Bein ist auf 90° angewinkelt. Das untere Bein ist in Verlängerung des Rumpfes, so dass der Körper eine gerade Linie bildet. Beide Füße sind hochgezogen.

Übung

Heben sie das untere Bein gestreckt ab und bewegen sie es in kleinen schnellen Schwüngen auf und ab. Dabei zeigt die Ferse zur Decke und die Fußspitze zum Boden.



Beinkräftigung Seit Lage

äußere Beinmuskulatur 1

Nutzen

Kräftigungsübung der äußeren Beinmuskulatur

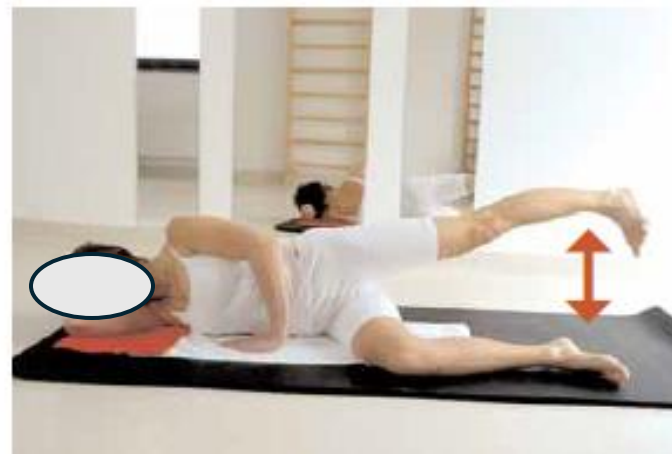
Das Training der Muskelkraft erfolgt zunächst über Steigerung der Zeit, später über Steigerung durch Gewichtsmanschetten.

Ausgangsstellung

Legen sie sich auf eine feste Unterlage auf die Seite. Der untere Arm liegt unter dem Kopf, die Hand des oberen Armes stützt vor dem Bauch ab. Das untere Bein ist auf 90° angewinkelt. Das obere Bein ist in Verlängerung des Rumpfes seitlich abgehoben, so dass der Körper eine gerade Linie bildet. Beide Füße sind hochgezogen.

Übung

Heben sie das obere Bein gestreckt ab und bewegen sie es in kleinen schnellen Schwüngen auf und ab. Dabei zeigt die Ferse zur Decke und die Fußspitze zum Boden.



Bück-Training - Halten

Bücktraining 1

Nutzen

Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Am besten führen Sie die Übung zur Haltungskontrolle vor einem Spiegel aus.

Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Jetzt gehen sie langsam in die Knie, dabei stehen die Knie über den Sprunggelenken.

Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Po geht nach hinten hinaus, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

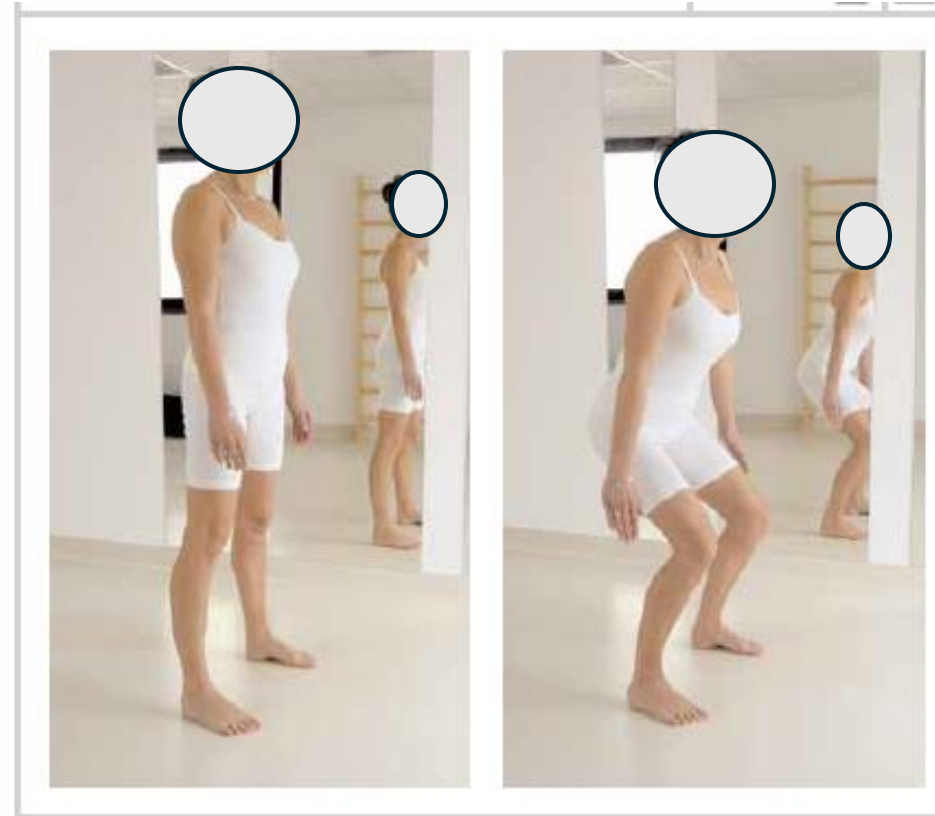
Übung

Sie halten diese Stellung.

Ziel

Durchführung:

3x bis zu 1 Minute



Bück – Training

Fersen abwechselnd abheben

Bücktraining 2

Nutzen

Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Am besten führen Sie die Übung zur Haltungskontrolle vor einem Spiegel aus.

Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Jetzt gehen sie langsam in die Knie, dabei stehen die Knie über den Sprunggelenken.

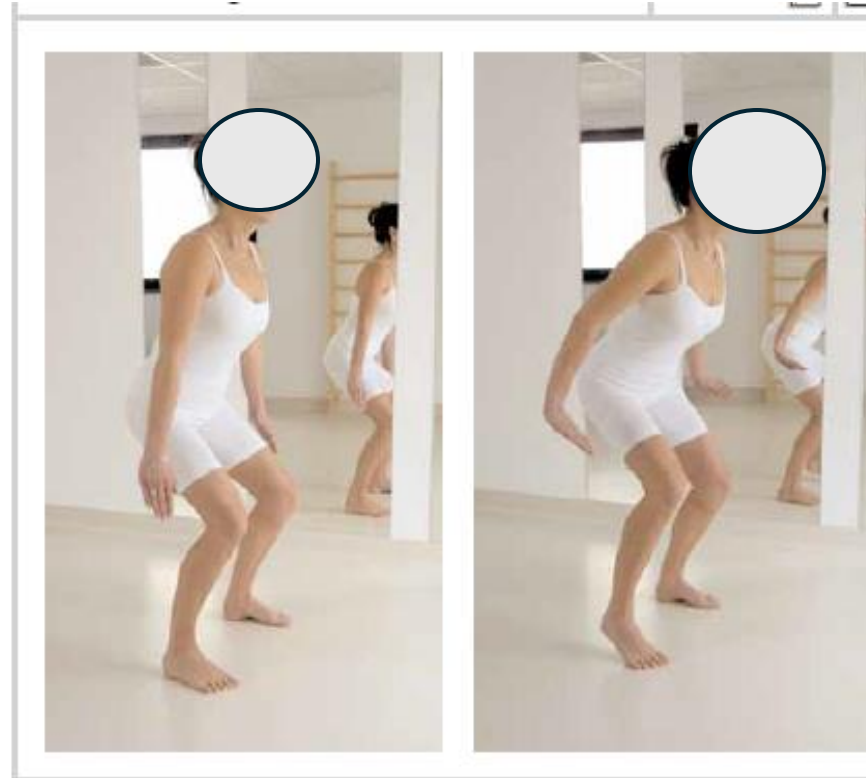
Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Po geht nach hinten hinaus, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

Die Arme sind gerade nach vorne ausgestreckt, die Hände zeigen zueinander.

Übung

Sie heben in der Ausgangsstellung so schnell sie können abwechselnd ihre Fersen hoch.

Der Rumpf soll dabei möglichst stabil bleiben, also keine Bewegung machen.



Dock Physio KOR | <https://www.praxis-dr-kranz-opgen-rhein.de/>

Bück- Training

Füße abwechselnd abheben – auf der Stelle laufen

Bücktraining 4

Nutzen

Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Am besten führen Sie die Übung zur Haltungskontrolle vor einem Spiegel aus.

Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Jetzt gehen sie langsam in die Knie, dabei stehen die Knie über den Sprunggelenken.

Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Po geht nach hinten hinaus, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

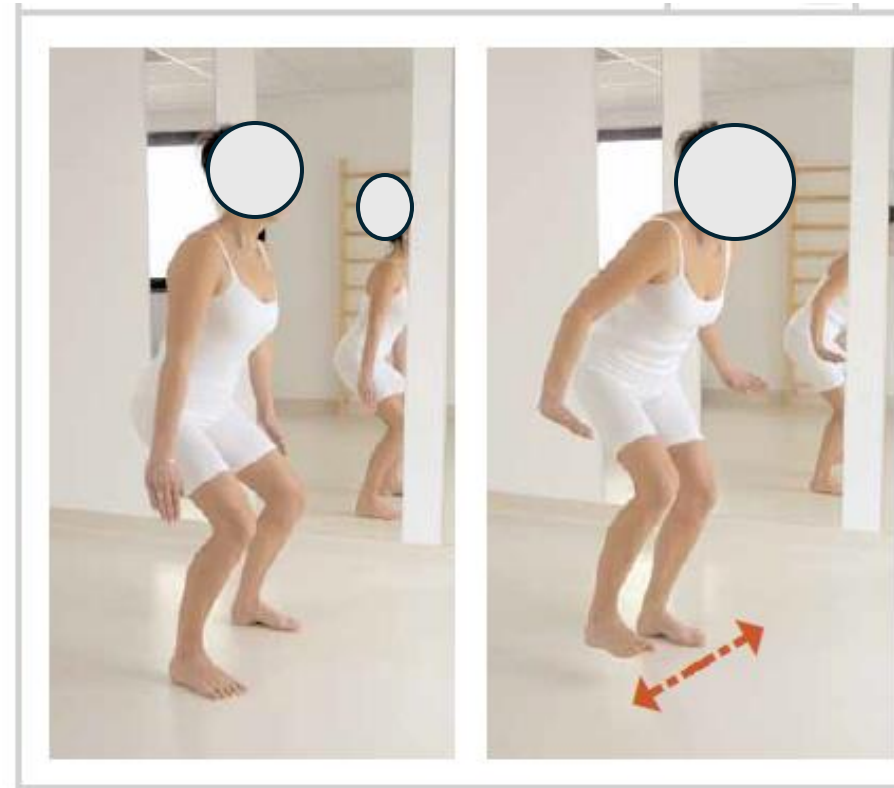
Die Arme sind gerade nach vorne ausgestreckt, die Hände zeigen zueinander.

Übung

Sie heben in dieser Stellung so schnell sie können abwechselnd den ganzen Fuß hoch.

Zusätzlich bewegen sich die Füße aufeinander zu und wieder zur Ausgangsstellung zurück.

Der Rumpf soll dabei möglichst stabil bleiben, also keine Bewegung machen.



Dock Physio KOR | <https://www.praxis-dr-kranz-opgen-rhein.de/>

Fechterstellung

Hacke Spitze Fuß

Fechterstellung 1

Nutzen

Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Um das ganze Bein zu beüben, müssen sie die Beine in der Schrittstellung jeweils wechseln.

Am besten führen Sie die Übung zur Haltungskontrolle vor einem Spiegel aus.

Sie stehen in der Schrittstellung etwa einen Fuß auseinander.

Die Zehen der Füße zeigen nach außen.

Jetzt gehen sie langsam in die Knie, dabei stehen die Knie über den Sprunggelenken.

Die Arme stützen nach unten in Richtung Boden.

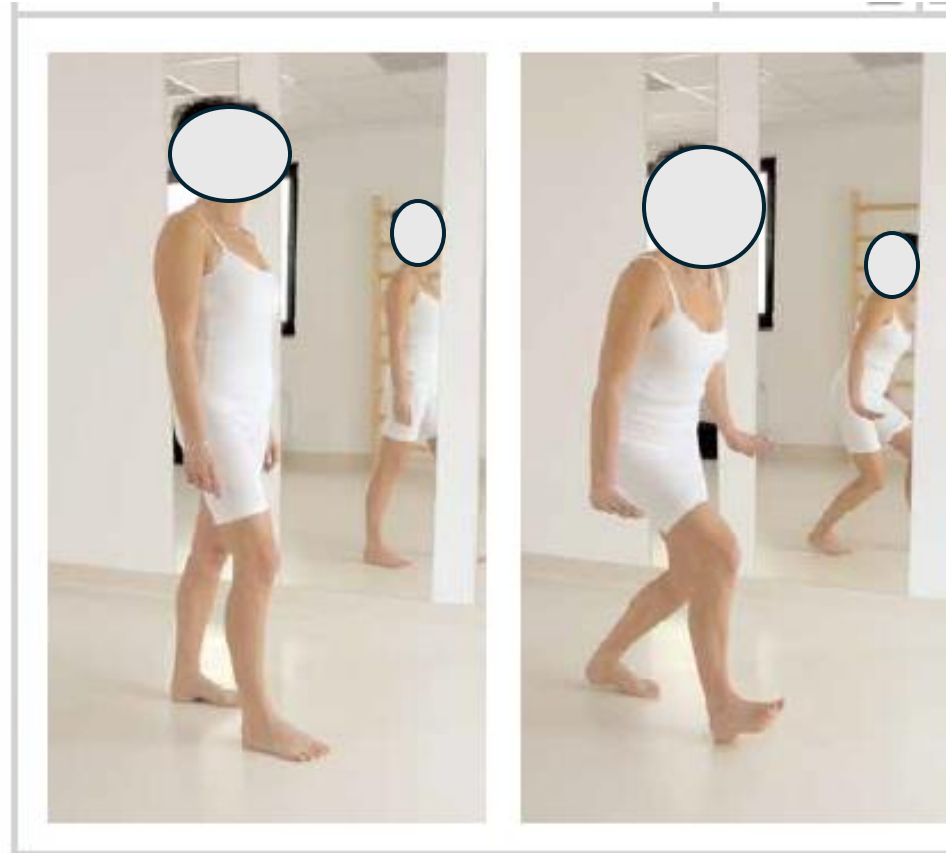
Heben Sie am vorderen Fuß den Vorfuß hoch, so dass Sie auf der Ferse stehen.

Am hinteren Fuß die Ferse heben, so dass Sie auf dem Fußballen stehen.

Übung

Sie heben in der Ausgangsstellung so schnell sie können abwechselnd ihre Füße vom Boden ab.

Dann die Schrittstellung der Beine wechseln.



Fechterstellung

Hacke - Spitze, Beine gehen auseinander und wieder zurück

Fechterstellung 2

Nutzen

Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Um das ganze Bein zu beüben, müssen sie die Beine in der Schrittstellung jeweils wechseln.

Am besten führen Sie die Übung zur Haltungskontrolle vor einem Spiegel aus.

Sie stehen in der Schrittstellung etwa einen Fuß auseinander.

Die Zehen der Füße zeigen nach außen.

Jetzt gehen sie langsam in die Knie, dabei stehen die Knie über den Sprunggelenken.

Die Arme stützen nach unten in Richtung Boden.

Heben Sie am vorderen Fuß den Vorfuß hoch, so dass Sie auf der Ferse stehen.

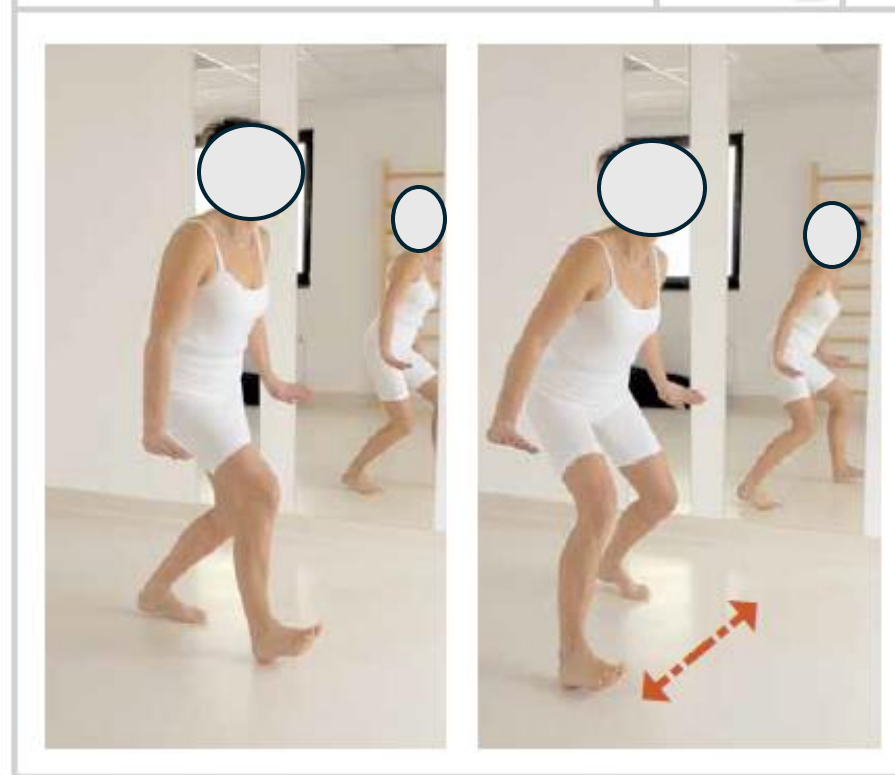
Am hinteren Fuß die Ferse heben, so dass Sie auf dem Fußballen stehen.

Übung

Sie heben in der Ausgangsstellung so schnell

sie können abwechselnd ihre Füße vom Boden ab.

Zusätzlich bewegen sie nun die Beine auseinander und wieder zueinander.



Standwaage 1

Nutzen

Gleichgewicht und Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Stellen sie sich so im Zimmer auf, dass sie sich an einem Tisch, einer Arbeitsfläche, einem Stuhl festhalten können.

Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne und gleichzeitig ein Bein gestreckt nach hinten. Die Zehen des Fußes des Standbeins sind nach außen gedreht. Beugen sie das Standbein nun leicht, damit ihre Muskulatur arbeiten muss. Die Arme sind zur Seite ausgerichtet (wobei sie sich gerade anfangs festhalten sollten).

Übung

Sie halten diese Stellung.



Dock Physio KOR | <https://www.praxis-dr-kranz-opgen-rhein.de/>

Standwaage 2

Nutzen

Gleichgewicht und Kräftigung ganzes Bein

Ausgangsstellung

Stellen sie sich so im Zimmer auf, dass sie sich an einem Tisch, einer Arbeitsfläche, einem Stuhl festhalten können.

Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne und gleichzeitig ein Bein gestreckt nach hinten. Die Zehen des Fußes des Standbeins sind nach außen gedreht. Beugen sie das Standbein nun leicht, damit ihre Muskulatur arbeiten muss. Die Arme sind zur Seite ausgerichtet (wobei sie sich gerade anfangs festhalten sollten).

Übung

Sie halten diese Stellung.

Nun schwingen sie so schnell sie können ihre Arme vor und zurück, um den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Ihre Muskulatur muss so stabilisierend arbeiten.

